

平成30年度



食育だより 3月

幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

食事のマナー

いただきます、ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、「食事の時間」を感じられるようになります。



食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお椀を持って右手で箸やスプーンを使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。

落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。

★はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもと一緒に選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を教えましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形……四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm



今月の簡単レシピ ～給食献立の中から～ 甘辛手羽先揚げ

●材料 (4人分)	
鶏手羽先	4本
にんにくチューブ	少量
●酒	} 大さじ1
●しょうゆ	
●水	
●みりん	大さじ2
片栗粉	} 適量
白いりごま	
油	

- ① 鍋に●を入れてひと煮立ちさせる。
- ② 手羽先の水気をふき、片栗粉をたっぷりまぶす。
- ③ 170℃の揚げ油に②を入れ、5～6分揚げたら強火にし、1分ほど揚げてカラリと香ばしく仕上げる。
- ④ ③を①に10秒ほど浸し、すぐに白いりごまをふる。